4 неделя.

1.Закаливание. Читать. Учебник В.И. Лях Физическая культура .1-4 класс стр.50-52.

2.Сгибание рук в упоре лёжа. Два подхода по 15-20 раз. Пауза между подходами 3-4 минуты.

3.Поднимание туловища из положения лёжа 15-20 раз. Пауза между подходами 3 минуты.

.